

REVIEWS & INTERVIEWS

Oliviero Rossi

Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling
Edizioni Universitarie Romane, Roma 2009

Nel 2009 Oliviero Rossi, psicoterapeuta e direttore del Master di primo livello in *Metodologie dell'immagine video e fotografica nella relazione d'aiuto e nelle artiterapie*, ha pubblicato il libro *Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling*, dando un contributo significativo agli ambiti della fototerapia e della videoterapia.

In effetti, pur trattandosi di due strumenti di comunicazione ormai ampiamente usati e le cui potenzialità terapeutiche sono gradualmente emerse, è ancora scarsa l'attenzione a loro rivolta da parte degli psicoterapeuti italiani. Questo è confermato dal fatto che il libro di Rossi è senza dubbio l'unico testo italiano riguardo a questo ambito di ricerca ed il lettore viene ac-

compagnato nell'illustrazione delle varie tecniche riuscendo anche a cogliere il modo in cui da una passione è nato un vero metodo psicoterapeutico.

Rossi racconta di quando da ragazzo leggeva le riviste di fotografia, senza tuttavia riuscire a prendere in mano la macchina fotografica. Successivamente, ormai adulto e con una buona carriera professionale, ha sentito il bisogno di immergersi nel proprio passato, entrando in contatto con le uniche testimonianze della vita vissuta che aveva a disposizione, ovvero le immagini fotografiche e i video che potevano aiutarlo a ricostruire quel qualcosa di se stesso che, giorno dopo giorno, sentiva sempre più lontano. "Inizialmente", scrive Rossi, "la moti-

vazione che mi spingeva a ricercare e scoprire le ‘prove’ della mia esistenza, impresse nelle immagini e negli album di famiglia, era del tutto funzionale alla ricostruzione di qualcosa di me stesso che sentivo sfumare quotidianamente sempre di più” (*ivi*, p. 13). Ed è stato proprio esplorando questo materiale privato che ha colto la valenza terapeutica del video e del medium fotografico. In effetti, ogni sua immagine si era trasformata in una porta d’accesso “in un mondo ‘altro’, in un mondo”, scrive, “di rappresentazione, un mondo di evocazione di emozioni, sentimenti vissuti, che spesso non erano nemmeno nelle immagini che stavo guardando” (*ivi*, pp. 13-14). E sarebbe stato impossibile guardare quelle immagini di sé bambino senza lasciarsi andare, sull’onda delle emozioni provate, a dei racconti autobiografici indispensabili per unire i vari istanti della sua vita che erano stati catturati dall’obiettivo fotografico e grazie ai quali poteva re-inventare la realtà.

Dopo questa esperienza ha iniziato a chiedere ai suoi pazienti di portare in terapia delle biografie visive, composte da circa quindici immagini. Rossi ha una formazione gestaltica, e dun-

que ha sempre attribuito molta importanza all’atto percettivo; tuttavia afferma che solo grazie all’introduzione della fotografia nel *setting* terapeutico ha avuto modo di osservare da vicino come “il percepire implicasse il coinvolgimento emotivo e affettivo dell’organismo intero” (*ivi*, p. 15).

Contrariamente a quanto di solito si pensa, guardarsi in un’immagine è un’operazione molto complessa che permette all’individuo di entrare in rapporto con se stesso, con ciò che è stato e con ciò che sarà. Inoltre, lo si fa da una «posizione di indipendenza percettiva» (*ivi*, p. 45), ovvero mantenendo un certo distacco, evitando di giudicare ciò che emerge dai suoi pensieri e lasciandosi così travolgere dal loro flusso. In questo modo può riuscire a cogliere i molti messaggi custoditi dall’immagine fotografica ma che prima erano invisibili, introducendo delle varianti nell’immagine che ha di sé e della propria vita.

In altre parole, usando la fotografia come mediatrice nella relazione d’aiuto è possibile mettere in atto un’operazione di correzione della mappa emotiva-cognitiva di un individuo. Questa

idea deriva dalla Gestalt ecologica di J. J. Gibson, il quale sostiene che la percezione è uno strumento di adattamento all'ambiente. Quindi l'individuo, nel momento in cui guarda un'immagine, può riuscire, con l'aiuto del terapeuta, ad inserire nel proprio racconto quegli aggiustamenti indispensabili per soddisfare i suoi bisogni attuali, poiché il disagio nasce nel momento in cui "tra mondo percettivo della persona e contesto di appartenenza si viene a verificare una discrepanza tra le intenzioni, le motivazioni, le spinte del soggetto e le risposte dell'ambiente" (*ivi*, p. 36). Infatti il terapeuta, ascoltando la narrazione del paziente, può toccare con mano il sistema di valori e di credenze attorno al quale ha organizzato la propria vita, aiutandolo ad ampliare il suo punto di vista e a migliorare la sua esistenza.

Secondo i principi della Psicoterapia della Gestalt si tratta d'intervenire sulle relazioni figura-sfondo usate dal soggetto per interpretare la propria esperienza, spingendolo a prendere in considerazione anche ciò che solitamente relegava nello sfondo. E visto che tale dinamismo tra figura e sfondo entra in

gioco anche nel momento della lettura o dello scatto di una fotografia, secondo Rossi, "è importante capire come lo sfondo molte volte orienti la percezione della figura in tutti i suoi aspetti dinamici e contribuisca, proprio in una fotografia, a evocare gli aspetti emotivi in una direzione anziché in un'altra, molto spesso in modo del tutto inconsapevole. Porre l'attenzione su aspetti dello sfondo può illuminare dettagli nascosti o dimenticati e generare nuove consapevolezze interiori dall'osservazione coinvolta della fotografia, tanto più se essa è legata alla propria biografia" (*ivi*, p. 51).

Per questi motivi l'immagine fotografica diventa preziosa anche nel processo di "re-visione del copione di vita", che è un'altra tecnica messa a punto dalla Psicoterapia della Gestalt e, come le altre, non è stata ideata ad uso esclusivo di chi soffre di gravi disagi psichici. Essa consiste nell'individuare quel vissuto emotivo inadeguato e responsabile del disagio regredendo fino al momento in cui era comparso per la prima volta, potendo finalmente correggere quella determinata situazione usando la parte "adulta" del proprio Io. E l'immagine fotografica può

rendere più facile l'individuazione di quel vissuto emotivo, trasformandosi in uno strumento narrativo capace di raccontare la realtà dal punto di vista del paziente, quindi secondo il suo modo personale di vedere se stesso, gli altri ed il mondo, generando una delle possibili "rappresentazioni narrative sul sé" (*ivi*, p. 47).

Narrare, in effetti, è un'operazione molto importante, attraverso cui l'individuo può dare forma alla propria identità ma, mettendo in connessione tra loro i molti eventi che gli sono accaduti, può anche dare un senso alla propria vita. Inoltre, in sede terapeutica si può ricorrere a diverse modalità di narrazione visiva: ad esempio si può semplicemente invitare il paziente a disporre le fotografie sul pavimento, lasciandolo libero di creare varie configurazioni e, anche se inconsapevolmente, varie storie che sotto gli stimoli del terapeuta verranno poi verbalizzate.

Rossi parla anche della tecnica del "fotoromanzo" (*ivi*, pp. 68-72), erede dei veri fotoromanzi conosciuti da ragazzo, usata sia nella terapia individuale che in quella di gruppo, e consistente

nel costruire storie più o meno articolate attraverso la combinazione delle proprie fotografie, appartenenti al passato o prodotte appositamente all'interno del *setting* e di cui l'individuo può essere l'attore, il regista o entrambi contemporaneamente. Anche in questo caso ogni fotografia diventa evocativa "di un vissuto, di un'emozione, di una sensazione propriocettiva, di una dinamica relazionale", ma le fotografie non sono il solo elemento evocativo presente. Lo sono senza dubbio anche le didascalie accompagnanti le immagini e quegli spazi vuoti presenti tra un'immagine e l'altra, paragonabili a dei momenti di silenzio carichi di significato, poiché lasciano i fruitori liberi di fantasticare e di proiettarvi una loro storia. Inoltre, nel momento in cui si diviene fruitori d'immagini altrui – come nel caso della terapia di gruppo – è più facile raccontare delle storie abbandonando gli schemi comportamentali più usuali, e se questo a volte avviene anche osservando le proprie immagini è grazie alla discrepanza che si crea tra "Io che guardo" e il "Me stesso immagine" (*ivi*, p. 63). Ma ha una sua importanza anche la dimensione del gioco presente nel fotoromanzo, in quanto in

essa l'individuo può riuscire a manifestare quei desideri di cui, forse, non era nemmeno consapevole, e compiere quelle azioni che nella vita reale non aveva avuto il coraggio di compiere.

Altrettanto efficace è la tecnica del “percorso biografico” (*ivi*, p. 116), che richiede anche l'uso della telecamera. Il soggetto viene invitato a scegliere in una serie d'immagini di repertorio cinque o sei fotografie aventi per lui un certo potere evocativo e, di fronte alla telecamera, viene sollecitato a esprimere il proprio stato emotivo. Quindi, attraverso una serie di domande, viene spinto a dire quali sono le sue aspettative nei confronti di quell'esperienza, rivolgendosi a se stesso in seconda persona. Dopodiché deve disporre le fotografie in sequenza, motivando la successione scelta ed iniziando a raccontare i ricordi che quelle immagini gli hanno risvegliato. A questo punto gli altri membri del gruppo, che possono essere dei *counsellor*, improvvisano una performance dando vita a quanto narrato dal paziente, il quale viene lasciato libero di decidere se parteciparvi o se fare solo da spettatore, ricevendo anche l'autorizzazione di porre fine alla rappresentazione non appena

lo ritenga opportuno. Infine, il soggetto deve confrontarsi con la videoregistrazione dell'intera operazione, entrando in contatto con il se stesso immagine. Ma il risultato più importante che si può ottenere con quest'operazione è il fatto che il soggetto può riuscire a “riconoscersi quella dignità di evocatore di storie che ha il diritto di esistere e di entrare nella relazione”. Quindi, vedendo che dai suoi pensieri e dai suoi desideri è nato un evento che ha coinvolto ed interessato anche altre persone, può iniziare ad attribuirsi un certo valore, modificando almeno in parte quel copione di vita che ormai non lo spaventa più ma che nemmeno gli dà soddisfazione.

Operazioni simili sono state fatte anche partendo dalle fotografie di proprietà del paziente (*ivi*, pp. 102-112). In questo caso il primo passo consiste nel chiedere al paziente di “salutare” la sua immagine, visibile sul *display* della telecamera, riconoscendola come propria. Poi lo si deve guidare nell'analisi delle fotografie che ha portato in terapia, sempre chiedendogli di rivolgersi a se stesso in seconda persona e facendolo giocare con la polarità tra l'“essere stato” e l'“essere nel presente”, in-

trodotta proprio dall'uso congiunto delle immagini fotografiche e della videocamera digitale. Inoltre, il paziente deve cercare di riportare in vita gli eventi rappresentati nelle immagini fotografiche, mentre il terapeuta ha il compito d'indirizzarne l'attenzione verso quegli elementi che magari non erano stati notati. Importante è anche lasciare il paziente libero di scegliere a quali membri del gruppo chiedere aiuto; questi ultimi, poi, sono liberi di decidere se accettare o rifiutare. Si stabilisce così un "contratto" di fiducia reciproca tra i diversi soggetti. A questo punto, ogni partecipante deve calarsi nei panni dei personaggi rappresentati nelle fotografie e deve esprimere l'emozione provata, in modo da trasformare l'immagine bidimensionale in "una immagine-corpo con la quale è possibile relazionarsi", e di cui "sentire il calore". E il paziente, entrando nella fotografia ed interagendo con gli "attori", può correggere la situazione responsabile del suo dolore, che sembrava immutabile.

In altre situazioni è possibile invece usare una serie di fotografie appartenenti ciascuna a un membro diverso del gruppo, ma

con le quali chiunque può identificarsi (*ivi*, pp. 117-138). Ed è terminando le Gestalt incompiute, quali possono essere le fotografie, che il soggetto può costruire un racconto autobiografico, poiché "dalle visioni parziali di una situazione, favoriamo un processo di caricamento emotivo e cognitivo della situazione fotografata, finché non comincia a operarsi il completamento" (*ivi*, p. 119). Quest'ultimo inizialmente avviene sulla base della mappa emotiva-cognitiva che il soggetto si è costruito nel corso della propria esistenza ma poi, grazie all'appoggio del terapeuta, egli può iniziare a prendere in considerazione anche elementi emotivi-cognitivi che prima rifiutava. Infatti, il paziente viene nuovamente spinto a chiedere l'aiuto degli altri membri del gruppo per dare vita alla fotografia selezionata, inserendo perfino tutti quegli elementi che, sebbene in essa non siano visibili, compaiono nelle fantasie evocate. In questo modo per il paziente diventa più facile notare quei particolari prima trascurati o magari presenti in altre fotografie, indispensabili per dare armonia alla "composizione" costruita. Infine, diventando anch'egli uno degli attori della rappresentazione, può ricreare

quei vissuti emotivi la cui assenza aveva lasciato la Gestalt incompiuta.

Ciò che emerge dalle pagine di questo libro è che per Rossi la fotografia è terapeutica in quanto ha uno straordinario potere evocativo che le viene conferito dal suo essere il congelamento di un istante invisibile ad occhio nudo ma capace di contenere l'intera esistenza delle persone. Ed è trasformando l'evocazione in narrazione che l'individuo può riuscire a manifestare le varie parti della sua identità, permettendo loro di riorganizzarsi.

Giada Carraro